



¿Son mis emociones?

Jueves 20 de enero de 2022.

Continuamos leyendo e intentando comprender y entender nuestras emociones. Recuerda realizar la lectura y completar las preguntas al final de la actividad.

3. Rabia

Es la emoción predominante en muchos durante la adolescencia y tiene aspectos muy positivos, ya que restaura el equilibrio y para las agresiones de los demás.



Jueves 20 de enero de 2022.

Sin la rabia, podemos convertirnos en adultos sumisos y resentidos.

Es útil e importante que aprendamos a expresar nuestra disconformidad, pero desde la tranquilidad, ya que la rabia no siempre tiene que explotar. Recuerda que la violencia siempre genera violencia y es mejor evitarla.

¿Qué película, video o canción te ha hecho sentir rabia?



Jueves 20 de enero de 2022.

Cuéntame alguna situación que
provocó rabia en ti: